



Единый день здоровья

Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья



январь
2024 года

День профилактики гриппа и ОРИ

Обратите внимание:

По данным ВОЗ:

острые респираторные инфекции и грипп составляют 95 % всех инфекционных заболеваний в мире;

ежегодные эпидемии гриппа приводят к 3-5 миллионам случаев тяжелой болезни;

от сезонного гриппа ежегодно умирают до 650 000 человек;

большинство случаев смерти, связанных с гриппом, происходят среди людей в возрасте 65 лет и старше

К сведению:

7-9 человек из 10 привитых не заболеют гриппом.

1-3 человека из 10 привитых могут перенести грипп, но в легкой форме, без осложнений и летального исхода.

2-3 человека из 10 привитых не заболеют другими острыми респираторными инфекциями.

Острые респираторные инфекции (ОРИ) – группа заболеваний, которые вызываются множеством возбудителей, передаются воздушно-капельным путем и характеризуются острым поражением дыхательной системы. Наиболее часто встречающиеся симптомы ОРИ: покраснение слизистых ротоглотки, першение или боли в горле, насморк или заложенность носа, осиплость голоса, кашель, чихание, повышение температуры чаще до небольших значений (не выше 38°C).

Грипп имеет отличия от других ОРИ клинические проявления, характере

вызывается высокой температурой (38-40°C), выраженной общей интоксикацией, поражением дыхательных путей чаще в форме трахеита, и располагает к частым осложнениям. У взрослого



человека грипп может привести к таким ослож-

нениям, как пневмония, миокардит, менингит или энцефалит, обострению хронических заболеваний легких и сердца. Среди возможных осложнений у детей – пневмония, средний отит и круп.

Как и все вирусные инфекции, грипп передается воздушно-капельным путем.

Во внешней среде вирус живет от 2 до 8 часов. Вирус гриппа погибает под воздействием высоких температур (75–100°C), а также некоторых бактерицидных агентов, таких как спирт, перекись водорода, щелочь (мыло).

Профилактика гриппа и ОРИ

Ведущая роль в профилактике гриппа принадлежит иммунизации современными вакцинами.

Прививка не защищает на 100 % от гриппа, но сводит к минимуму вероятность заболевания, возможность осложнений и облегчает течение болезни.

После введения вакцины защита от гриппа развивается в течение двух-трех недель и сохраняется около года – поэтому оптимальным временем для иммунизации является сентябрь-ноябрь.

В первую очередь, защита от гриппа важна для групп высокого риска развития постгриппозных осложнений: детей в возрасте от 6 месяцев до 3-х лет; детей от 3-х лет и взрослых с хроническими заболеваниями и иммунодефицитными состояниями; лиц в возрасте старше

65 лет; беременных женщин; высокого риска заражения гриппом: медицинских и фармацевтических работников; детей и взрослых, находящихся в учреждениях с круглосуточным режимом пребывания, а также посещающих детские дошкольные учреждения и школы.

Чтобы избежать распространения гриппа необходимо выполнять **профилактические мероприятия:**

избегать контакта с больными людьми; стараться не подходить к больному ближе, чем на 1 метр; при контакте с больными надевать маску; мыть руки с мылом или обрабатывать антисептическими средствами для предотвращения распространения инфекции; закрывать нос и рот во время кашля и чихания;

избегать мест большого скопления людей; регулярно проветривать помещение;

не прикасаться руками к глазам, носу и рту; вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированное богатое витаминами питание), что поможет организму бороться с инфекциями.

Если вы заболели: оставайтесь дома и вызовите врача; соблюдайте постельный режим и максимально ограничьте контакты; пользуйтесь индивидуальной посудой и одноразовыми носовыми платками, которые после использования утилизируйте.

Эти профилактические мероприятия позволят предотвратить распространение инфекции.

Информационный обзор



Государственное учреждение
«Щучинский зональный центр гигиены
и эпидемиологии»

Четверг 25 января 2024 года
№ 1 (448)

Польза цельнозернового хлеба



«Хлеб – всему голова», каждый из нас с самого раннего детства слышал эту поговорку от своих мам и бабушек. Действительно, с глубокой древности хлеб был основой русского стола. Ни одна мировая культура не придавала хлебу такого огромного и даже сакрального значения. Ржаные и пшеничные буханки были символом достатка, силы, процветания и Матери Земли.

Цельнозерновой хлеб готовится из цельных зерен пшеницы, кукурузы, овса, ржи, ячменя. Многие слышали о том, что такой продукт полезнее выпечки из муки первого помола. Но правда ли это, а также может ли зерновой хлеб нанести вред организму? при изготовлении белой муки зерно сильно очищается, поэтому из него удаляются питательные элементы, волокна, витамины, макро- и микроэлементы. То есть такой продукт лишается большинства своих полезных качеств. И наоборот, цельнозерновой хлеб готовится из муки грубого помола, поэтому все витамины и минералы в продукте сохраняются. К тому же, отруби и зародыши, которые образовались после первого измельчения зерна, также добавляются в тесто. Размер частиц этого вида муки вполне может достигнуть 1,5 мм.

По сравнению с цельнозерновой белой мукой гораздо мягче и приятнее на ощупь. Из теста, замешанного на ее основе, получается пышная выпечка, так как она состоит из белков, крахмала и небольшого количества витаминов. Изделие, приготовленное из нерафинированного (цельного) зерна, имеет серо-коричневый оттенок, текстура грубее и неоднороднее. По этой причине продукт получается более тяжелым по весу, чем хлеб из обычной муки. В химическом составе пшеничной цельнозерновой выпечки содержатся витамины В1, В2, В3, В4, В5, В6, В9, Е, К, бета-каротин. В минеральный состав входят марганец, селен, натрий, медь, фосфор, калий, кальций.

Полезные качества:

1. Главным элементом зернового хлеба является клетчатка. Она нормализует уровень сахара в крови, по-

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

могает пищеварению, избавляет от токсинов и шлаков.

2. Сложные углеводы усваиваются организмом в течение длительного периода времени, поэтому чувство насыщения приходит постепенно. По этой причине во время диеты хлеб необязательно исключать из рациона, так как снижение веса происходит естественным образом. К тому



же в состав зернового продукта входят витамины группы В, которые синтезируют эндорфины (гормоны радости). И процесс похудения пройдет без срывов и напряжения. Витаминно-минеральный состав поможет организму восполнить недостающие элементы, так как во время диеты потребление продуктов происходит в ограниченном режиме.

В магазине легко ориентироваться среди большого многообразия мучных изделий, так как они разделены на сорта. Чем ниже сорт, тем меньше зерно подвергалось обработке. Кому стоит исключить из своего рациона продукт из нерафинированного зерна? Во-первых, детям, так как у них недостаточно развита пищеварительная система. Им как раз лучше есть переработанные продукты. Во-вторых, людям в преклонном возрасте и имеющим заболевания органов ЖКТ. Организм, как в первом, так и во втором случае не должен направлять свои основные силы и энергию на переваривание грубой клетчатки.

Тем же, кто имеет хронические или острые заболевания ЖКТ, рекомендуется обратиться к врачу за консультацией. Он скажет стоит ли включать в рацион этот продукт или нет. В случае положительного ответа он назначит оптимальную дозировку.

Для здорового же организма такой хлеб не сможет нанести вреда. Поэтому именно его рекомендуется добавлять в рацион питания.

Марина Владимировна Петрашевская,
помощник врача-гигиениста.

Результаты государственного санитарного надзора за санитарным состоянием и содержанием территорий г. Щучина за январь 2024 года

Специалистами государственного учреждения «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии» (далее – Щучинский зональный ЦГЭ) за январь текущего года проведено обследование 77 территорий г. Щучина.

Выявлены нарушения на 35 (45,5 %) территориях г. Щучина и объектов надзора.



Необходимо отметить, что в связи со сложившимися погодными условиями, основными выявленными нарушениями были:

не обеспечение ежедневной очистки от всех видов снежных, ледяных и снежно-ледяных образований, обработки при необходимости противогололедными средствами, установленном законодательством, проезжей части улиц, тротуаров, пешеходных дорожек и иных элементов улично-дорожной сети, лестниц и пандусов, а также проездов в жилых зонах; объектов дорожного и придорожного сервиса;

не обеспечение содержания в чистоте контейнерных площадок для сбора твердых коммунальных отходов.

По результатам надзорных мероприятий за январь месяц в адрес субъектов хозяйствования направлено 3 рекомендации по устранению нарушений; проведены контрольные мероприятия; направлены письма «О выявленных нарушениях», «О работе по наведению порядка на территориях г. Щучина».

Щучинский зональный ЦГЭ напоминает субъектам хозяйствования о необходимости поддержания в чистоте собственных и закреплённых территорий, а также об административной ответственности за нарушения санитарного содержания территорий.

В соответствии со статьей 17.5. «Нарушение sani-

НАДЗОРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ



тарно-эпидемиологических требований, требований ограничительных мероприятий, представление недостоверных данных для процедуры государственной регистрации продукции» Кодекса Республики Беларусь об Административных Правонарушениях нарушения санитарно-эпидемиологических, гигиенических требований и процедур, установленных техническими регламентами Таможенного союза, Евразийского экономического союза, или общих санитарно-эпидемиологических требований, установленных Президентом Республики Беларусь, специфических санитарно-эпидемиологических требований, установленных Советом Министров Республики Беларусь, санитарных норм и правил, гигиенических нормативов, или требований ограничительных мероприятий, введенных в соответствии с законодательством в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения, либо представление недостоверных данных для процедуры государственной регистрации продукции – влекут наложение штрафа в размере до тридцати базовых величин, на индивидуального предпринимателя – до двухсот базовых величин, а на юридическое лицо – до пяти сот базовых величин.

УВАЖАЕМЫЕ ГРАЖДАНЕ!

Задумайтесь, стоит ли нарушать законодательство или все же своевременно принять меры, направленные на поддержание должного санитарного порядка.

Екатерина Дмитриевна Бич, помощник врача-гигиениста.

Лабораторный отдел Щучинского зонального ЦГЭ оказывает услуги населению:

- Исследование овощей и фруктов на содержание нитратов: партия до 100 кг – 9 рублей 93 копейки, более 100 кг – 22 рубля 64 копейки;
- Исследование овощей и фруктов на наличие яиц гельминтов: партия до 100 кг – 5 рублей 55 копеек, более 100 кг – 8 рублей 34 копейки;
- Исследование овощей и фруктов на содержание нитратов и наличие яиц гельминтов: партия до 100 кг – 15 рублей 15 копеек, более 100 кг – 27 рублей 08 копеек;
- Исследование воды из колодца по микробиологическим показателям и на содержание нитратов – 10 рублей 88 копеек;
- Исследование воды из водопроводного крана по микробиологическим показателям и на содержание железа – 9 рублей 38 копеек;
- Радиологическое исследование лекарственного сырья - 13 рублей 12 копеек.

Более подробную информацию можно получить по адресу: г. Щучин, ул. Мичурина, 26 или по телефону: 20 6 56 «одно окно».

Отделение профилактической дезинфекции Щучинского зонального ЦГЭ оказывает услуги населению и юридическим лицам:

- Дератизация (уничтожение грызунов) строений помещений), территорий;
- Дезинсекция против бытовых насекомых (уничтожение членистоногих) помещений и других объектов;
- Дезинсекция разовая против клещей и гнуса на открытых территориях;
- Дезинфекция разовая автотранспорта;
- Дезинфекция разовая шахтных колодцев;
- Продажа ядохимикатов против грызунов (крыс и мышей).

Стоимость каждой вышеперечисленной услуги согласно действующего прейскуранта тарифов на платные санитарно-гигиенические услуги.

Информацию по интересующим вопросам можно получить в отделении профилактической дезинфекции ГУ «Щучинский зональный ЦГЭ» по адресу: г. Щучин, ул. Мичурина, 26 или по телефону: 50 7 89.

Издатель: Государственное учреждение «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Наш адрес: 231513, Гродненская обл., г. Щучин, ул. Мичурина, 26

E-mail: info@shcge.by

Ответственный за выпуск: Марианна Станиславовна Хвойницкая

Телефон/факс: 8(01514) 20 1 73

Официальный сайт: http://shcge.by/

Тираж 200 экз.

ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА И ДЕТИ



Иммунопрофилактика – наиболее эффективный метод снижения детской инфекционной заболеваемости. Для проведения вакцинопрофилактики в Беларуси существует Национальный календарь профилактических прививок.

- Вакцины стимулируют иммунную систему в целом, что сопровождается снижением общей заболеваемости. Вы не заболеете гриппом (80%) или перенесёте его легко (20%);
- У Вас не обострятся хронические заболевания;
- Вы сможете избежать осложнений гриппа, пневмонии, менингита и других инфекционных заболеваний;
- Сэкономите деньги на лечение;
- Вам не придётся нарушать свои жизненные планы;
- Оставаясь здоровым, Вы не заразите своих близких.

Вакцинация не является каким-то чрезвычайным иммунологическим вмешательством. Это всего лишь имитация естественного процесса взаимодействия нашего организма с представителями микромира, окружающими нас, которая дает организму мощное эффективное оружие для защиты от опасной инфекции.



Перед вакцинацией ребенка обязательно осматривает врач и определяет показания или противопоказания к вакцинации.



Самое эффективное средство защиты от инфекционных заболеваний – это прививка!

Уважаемые родители! Вакцинуя ребёнка сейчас, вы предупреждаете не только само заболевание, но и развитие тяжелейших осложнений.